

青菜とさくらえびの 炒めもの

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ チンゲンサイ …………… 1株(100g)
- ✦ にんじん …………… 小1/3本(40g) : 細切り
- さくらえび(素干し) …… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 小さじ1
- オイスターソース …… 小さじ2/3

Point

マヨネーズで炒め、
オイスターソースで
味をつけることで、
いつもと違った
味つけを楽しめます。

作り方

- ① チンゲンサイの葉は食べやすい大きさに、
茎は繊維に沿って縦に切る。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて熱し、
チンゲンサイとにんじん、さくらえびを炒める。
- ③ 火が通ったら、オイスターソースで味を調える。

チンゲンサイを、
こまつなにかえても
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
32kcal	1.1g	0.4g	219mg	13mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！